# 目　录

# 生命的成长与完善

——北京大学演讲

『 2013年11月6日 』



**主持人：**

各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎参加由北京大学教育学院主办的学术交流讲座。

高等教育一直是北大教育学院学术研究的重要领域，尤其大学生的发展更是我们关注的焦点。随着我国高等教育的扩招，学生群体多元化、教师在教学投入方面的不足、专业教育和全人培养的矛盾、就业压力增大等方面的挑战以及教育体系外部复杂的社会变革，都是我们需要面对的。作为教育研究者或者未来的教育工作实践者，我们更加迫切地需要了解中国大学生身心发展的规律。在座很多在校的大学生，为了自己未来的良好发展，也需要了解人身心之上的一些规律。但是目前，国内有关大学生身心发展领域的研究，大多以西方心理学理论为基础。深入探索本土化的学生发展理论、了解中国传统文化对自我发展的促进作用，以及本土模式与西方模式的差异，都是目前需要探讨的课题。

今天我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布，从佛教的角度为我们讲解“生命的成长与完善”。堪布学识渊博、智慧深邃，对古今中外各个领域的知识均有涉猎，对儒道释等中国传统文化也能做到融会贯通，而且堪布对汉语的驾驭也是炉火纯青，当然我们更期待堪布的语言带给我们的智慧启迪。

请大家用真诚热烈的掌声欢迎索达吉堪布仁波切——

我来过北京大学好几次，每次跟这里的老师和同学交流，

都被你们炽然的智慧和悲心所感染，所以每次的交流对我而言，都是非常好的学习机会。我今天也算不上给大家作讲座，只是谈谈自己对一些问题的看法。你们每个人有不同的视角，也许理解会有所不同。

我个人认为，一个人在成长和完善的过程中，最需要的是什么呢？就是善良、慈悲、科学和理想。

## 一、生命营养素——善良

心地善良是做人的根本。

我的老师法王晋美彭措，是一位在弘扬佛法方面做出了巨大贡献的伟大宗教人士，然而他不仅在宗教领域游刃有余，还深谙很多的人生哲理。他曾经说：善良的心地和贤善的行为是做人的根本，一个人只有具备这两者才能得以成长和完善。

### 善心，需要培养

很多人嘴上也会说人要心地善良，但实际上一反观，可能就会发现自心中实际上有很多恶的习气。

而要具备善心，也并非无因无缘，需要依靠一定的教育来培养。所以不论家庭教育、学校教育还是社会教育，都应当致力于向人传递善的能量。尤其对于下一代，从小给他灌输善的理念至关重要。

如果有了外在的教化和影响，人心就会慢慢沿着善的轨迹发展，因为人心之中本来就具备善的种子，所谓“人之初，性本善”。佛教中也讲众生皆具佛性，佛性是什么呢？就是一种最究竟的善。

那么如今的学校中，有没有培养善心的教育呢？有一些，但并不多。反而包括小学、幼儿园在内的很多学校，给学生灌输的常常是对抗的理念。

以前有个专家到学校去调查，专门询问一些孩子：“如果有些同学穿得很单薄，可能会冻死，你们能不能把自己多余的衣服借给他们？”大多数孩子的回答是：“冻死也活该，跟我无关。”

与此同时，很多家长也这样教诫自己的孩子：“如果学校里有人欺负你，你一定要报复，骂回去或者打回去。”在街上遇到一个乞丐就跟孩子说：“这是骗子，不能给钱。”这样从

小给孩子灌输种种不善的思想，孩子在以后的人生中不论遇到什么对境，都会以一种恶心或者抵抗心来对待。而如果从小给孩子灌输善的理念，那么他的人生就会呈现另外一幅景象。

法国著名作家雨果说："善良是历史中稀有的珍珠。"佛教也讲"心善地道善，心恶地道恶"，一个人如果心地善良，就会给自己的生命营造快乐；反之，如果内心邪恶，就会给自己的人生招来痛苦。

也许有些人想："某某人做了善事，为什么没有看到他有好报呢？"这实际上是因为他所行的善还比较薄弱，如果这种善力量足够强大，即生或来世必定会感召安乐的果报。

## 善心，是对自己的护佑

美国第 34 任总统艾森豪威尔，曾是二战时欧洲盟军最高的统帅，当时有一次他呆在法国的一个城市，正准备赶回总部开一个紧急会议。

那一天大雪纷飞，车子一路疾驰。在前不着村后不着店的途中，艾森豪威尔发现一对老夫妇坐在路边，冻得瑟瑟发

抖。他马上让司机停车，并命人下车询问。

他的一个参谋说："我们必须按时赶回总部，时间紧急，这件事可以让当地的警方来处理。"

艾森豪威尔说："如果等到警方来处理，这对老夫妇可能早就冻死了！"

后来经过询问才知道，这两个老人是要去巴黎看儿子，但行至中途车抛锚了。艾森豪威尔于是让他们坐到自己的车上，将他们送到巴黎儿子的家里，然后才赶回总部。

结果据之后的情报显示，当天德国纳粹分子已经埋伏在艾森豪威尔的必经之路上，准备杀死他。如果他当时没有改变路线，必定会当场丧命，这样第二次世界大战的整个历史也将重写。

这个故事说明了什么呢？说明人的善心不仅保护了他人，而且庇佑了自己。

印度历史上也有类似的故事，有两个孩子去外面乞讨，看到很多出家僧人。一个孩子说："如果我有权力，就把这些沙门统统杀掉。"另一个孩子说："如果我变成国王，就供养

这些沙门。”发恶心的那个孩子，后来躺在一处交通要道上休息，马车飞奔而过碾在他的脖子上，他当场毙命。而生善心的那个孩子，后来依靠种种因缘，如愿以偿做了国王，并且也供养了僧众。



**善心，是人生的路标**

有关善心得善报，还有这样一个故事。

撒哈拉沙漠是世界上最大的沙漠，号称“死亡之海”，因为去那里考古的人都是有去无回。直至 1814 年，有一个考

古队打破了这个死亡咒语，成功走出了沙漠。这究竟是怎样一回事呢?

当时这个考古队在沙漠里行进时，随处可见死者的骸骨，队长总让大家停下来，挖个坑把骸骨掩埋起来，还用树枝或石块竖个简易的墓碑。

但是沙漠中的骸骨实在太多，掩埋工作花费了大量时间。很多队员抱怨："我们是来考古的，不是来收尸的。"

但是队长很有爱心，他说："每一堆白骨，都曾是我们的同行，怎能忍心让他们陈尸荒野呢？"

一个星期后他们到达了目的地，在那里发现了一些非常珍贵的古代遗迹和文物。当他们正要满载而归时，突然刮起了暴风，几天几夜飞沙漫空，指南针失灵了，食物和水也越来越匮乏，他们心中的希望开始泯灭。

这时队长说："不要绝望，我们来的时候做了一些路标。"于是他们沿着来时为死者做的墓碑而行，最终走出了沙漠。

后来在接受《泰晤士报》采访时，考古队员们感慨地说："善良，是我们为自己留下的路标。"

表面看来，在座的人都非常成功——能够考入这样的大学，但是进入大学后，也并非如你们最初所憧憬的那样快乐，因为我看到你们的笑容也不是那么灿烂，可能每个人也都会有各自的痛苦、烦恼和忧愁，有些人也许正处在迷失方向的状态，此时就需要人生的路标，这个路标就是善良。

一个人如果内心善良，那么无论身处何时何地做任何事情，都不会有那么多的抱怨和忧伤，反而会感受到快乐和安全。

刚才有些老师跟我讲北京大学的学生没有太大的就业压力，这一点跟其他学校不同。即便是这样，这里的学生还是会有其他的压力，因为很多学生对自己的未来定位很高——薪水达到多少、地位达到怎样等等。当一个人的目标越来越高时，由于人的精力和福报有限，就会承受更多的压力和痛苦，就像跳高运动员跳得越高，体力就会越难以跟上一样。所以如果把目标放低一点，就不会有那么多的痛苦。

## 二、生命提升素——慈悲

佛教的“慈悲”跟世间的爱有所不同，佛教的“慈悲”是一种大爱无疆的境界。这种慈悲也有小乘的层次、大乘的

层次，以及更高的层次。如果就大乘而言，则不仅针对亲人朋友，甚至对于怨敌，也心怀悲愍。

慈悲自己的敌人，这是很多人难以做到的。比如有些宗教所倡导的爱心，其对境仅局限于自宗的教徒，不包含异教徒，如果异教徒做出不合理的行为，就可以进行杀害。

而大乘佛教的爱心，则是对一切生命的关爱，乃至对于动物，也像爱自己一样地给予爱护。

叔本华曾说人类行为的动机有三种：希望自己快乐、希望他人痛苦、希望他人快乐。这三种心中，希望自己快乐的心和希望他人痛苦的心，是自私的心、平庸的心，并非崇高道德的基础；而希望他人快乐的心则是崇高道德的基础。

佛教中也讲：自私心是令人束缚的心，像毒药一样；爱他心是能令解脱的心，如珍宝一般。

如今的社会中，为什么毒奶粉、地沟油等事件屡见不鲜？就是有些人太自私了，在自私心的驱使下就做出这些伤天害理之事。所以这个社会确实需要利他心。真正崇高的教育，也应当着重培养人的利他心。

《学习的革命》一书的作者戈登说:“教育的最高境界，应该达到三种和谐:学生与自身生命的和谐、与周围生命的和谐、与大自然万物的和谐。”

人与自身要和谐，就要首先调整好心。如果总是处于心烦意乱的状态，又谈何和谐呢?

现在很多大学生的口头禅常常是“好烦，痛苦，压力好大”，而正面的词语，比如“快乐，幸福，感恩”，都很少听到。

我前段时间在其他学校里也讲，古人口中是没有“压力”这个词的，即便在如今的藏地，很多人也不知道“压力”这个词。但城市里每个人都说“压力好大”——成年人要买房、要买车、要养家，喊着“压力大”;学生要学习、要考试、要就业，也喊着“压力大”。

究其根源，压力是自己制造出来的。如果能学会调心——培养一颗慈悲心，压力也会随之削弱。



## 三、生命助力素——科学

### 科学的两面性

现在是一个非常崇尚科学的时代，我本人对真正的科学也很感兴趣，用佛教的语言讲就是很有信心。

不可否认，现在交通、信息等方面的很多便利，都是科学带来的。但是也不得不承认，人类的焦虑、压力、战争等灾难也是科学造成的。

以前爆发战争时，人们只是用刀、矛等简单的兵器互相打杀，但现在已经今非昔比，据说很多国家都制造了各种可怕的核武器。虽然说是核武器要控制，但实际上小国有小的核武器、大国有大的核武器，而且都互相瞄准好了，万一某个领导不高兴，他一下命令，后果就不堪设想。再比如，日本地震导致的核泄漏，给全球带来怎样的危害和恐慌，大家都心知肚明。

所以对于科学，一方面我们要心怀敬畏，另一方面也要看到它的负面作用。

**佛学大师早已在山顶等候**

中国科技大学前校长朱清时是非常著名的化学家和自然科学家，也是非常著名的院士。他在《第二届世界佛教论坛论文集》上，发表了一篇名为《物理学步入禅境：缘起性空》的文章，文中有句话说“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了!”

很多学术界、文化界的人士都对这句话表现出浓厚的兴趣，我也想了解他为什么有如此的论断。

昨天在跟朱清时教授的一个互访中，我特意问："你作为一个钻研自然科学很多年的科学家，为什么这样说？"

他说："经过多年的研究，我发现量子力学或化学领域的最究竟观点，其实早已在佛教的《楞严经》《楞伽经》，以及《瑜伽师地论》《成唯识论》等经论中说得非常清楚了。"

很多年轻人如果没有深入了解，就认定佛教是迷信，予以全盘否定，这是很武断的做法。

像朱清时教授这样的科学家，也去南怀瑾老师那里学习佛法近十年。但是现在不要说大学校长，一般的一些大学教授乃至中学老师，都对佛教怀有偏见，害怕被这种"迷信"所毒害。其实如果你真正体会到了佛教慈悲和智慧的甘露妙味，就不会产生丝毫畏惧。佛教不会让你像服毒一样从此对生活、家庭失去感情，反而会让你对人生有新的认识。

如果把现在的量子力学放到 19 世纪，当时的人们会觉得匪夷所思。同样的，对于佛教的很多甚深道理，现在的一些人也觉得难以置信，但是对于未知的学问，我们要保持一颗开放和探索的心，进行透明、合理、客观地思考，而不是打着科学的幌子轻率地加以否定，如果是这样，这种态度本

身就是不科学的。

释迦牟尼佛说过：“对于我的语言，你们也应该千百次地观察，如同提炼纯金一样。观察之后，如果觉得合理，你可以接受；如果觉得不合理，你可以抛弃。而不要因为信仰我就接受我的教理。”

佛陀说的这些话，应该是最为公正、理性和科学的。

如果将当今科学界对于宏观、微观以及人心世界研究所得的结论，与佛陀两千五百多年前的论断，做一个对比，确实可以说“佛学大师早已在山顶等候多时了”。

其实从某个角度而言，我觉得佛教也是一种科学。

广义而言，科学可以有自然科学、社会科学、心灵科学三类。自然科学，比如从 16 至 19 世纪这一时期兴起的近代实验自然科学，以及 19 世纪末至今的现代自然科学；社会科学，比如中国的孔孟、老庄之道，其中宣说了很多为人处世的道理；心灵科学，比如释迦牟尼佛所宣说的种种心灵学问。

所以可以说，佛教是非常先进的科学。

## 四、生命拓展素——理想

我最后要说的是：人应当树立远大的理想。

在座的每位同学心中肯定都有理想，但如果你的理想比较短浅狭隘，那么你的未来可能也不会非常灿烂光明。



### 成功开端于一个理想

纵观历史，大凡卓有建树的科学家、思想家，追溯其成功的根源，都是因为最初立下了一个远大的理想。

然而如果我们询问现在的很多同学："你毕业后要做什么？"得到的答案通常是"我要当公务员""我要当企业老总""我要财富很多、家庭美满"，全部都是围绕自己，从来没有想过自己做的研究怎样能改变人类的命运，能为人类做出怎样的贡献。

以前哈佛大学对300多个学生进行了跟踪调查，发现这些学生中最初有远大理想的15个人，20年之后所拥有的财富，远远超过其他85%的人的财富总和。

佛教里也讲"愿大力大"——如果发愿很大，爆发出的力量就会很大。其实每个人的心中都有智慧、悲心等很多方面的潜力，真正开发出来的可能不到10%。佛教中也讲人的如来藏中隐匿着很多宝贝，但是一般人只是挖掘出其中的很小一分，利用它为自己、为家庭服务。

如何使得心中涌现更多、更高的智慧呢？就是发广大的愿。可以说，发愿是获得成功的一种最主要方法。比如大乘佛教徒会发愿：为了利益天下无边的众生，我要成就佛果——证悟宇宙万物的真理。而一旦成佛以后，唯一所做就是利益众生——跟众生宣说真理，让他们也成就佛果。大乘佛教的这种理想，是其他宗教和个人所无法企及的。

你们能来到北大学习，是很多人非常羡慕的，但是你们的心也不要始终局限于自我之中，要树立利他的远大理想。

## 成功的秘诀——三个“决不”

有了崇高的理想之后，在实现的过程中也不要有任何的怯懦和退缩。人生不可能一帆风顺，毕竟会经历坎坷，这是一种规律，这个时候关键是不放弃。

佛教里的“菩萨”是什么含义呢？就是“勇士”之义——在帮助他人方面非常勇敢的人。

现在很多人的心理非常脆弱，比如有些人稍微遇到感情上的一点不如意，好像整个人生已经山穷水尽，马上就想自杀；有些人本来事业有成，但是一旦遭遇工作上的一些逆境时，就仿佛世界已经天昏地暗、黯淡无光。其实通往成功的路上出现一些磨难，是正常现象。

丘吉尔曾说自己一生的成功秘诀只有三条：第一个秘诀是“决不放弃”，第二个是“决不，决不放弃”，第三个是“决不，决不，决不放弃”。

怎样做才是不放弃呢？就是在遇到了困难和障碍时，用

一颗勇敢的心来面对。如何勇敢地面对呢？就是学会用爱来善待这个世界，善待所有人，当你这样做时，世界会把祝福回馈给你。

我特别喜欢一首歌，歌词说："普天下没有我不爱的人，普天下没有我不信任的人，普天下没有我不原谅的人，长情大爱遍满虚空永无止境。"

如果我们能善待天下的所有众生，甚至对自己的怨敌也以谅解和爱心来对待，那么生活中就会处处遍满快乐和阳光，忧愁和黑暗也会无迹可寻。

因此希望大家从智慧、慈悲、科学、理想着手，让自己的生命得以成长和完善。

# 北京大学问答

『 *2013* 年 *11* 月 *6* 日 』



（一）**问**：有的新闻里报道有人帮助遭遇困难的人，后来反遭讹诈。这种情况导致现在很多人不敢帮助他人。您如何看待这个问题?

**答**：我觉得遇到需要帮助的人，还是应该伸手相助，这有可能给你带来不利，但一般不会。虽然有过一些负面的新闻报道，但这只是个别记者为了吸引观众，故意曝光的，实际上这种事大多时候都不会发生。

而且我们也不必跟在别人后面亦步亦趋。丰子恺讲过一种羊群效应：一只羊跑了，其他的羊都跟着跑。我听说鸭子也是这样，一只鸭子跳到水里，其他的也会尾随，一只鸭子浮出水面，其他的也这样做。所以一个人害怕救人，其他人都跟着害怕，最后路上摔倒的老人都没人去扶了。去年有个新闻，标题是"十三亿人没有救到一个人"，虽然有些夸张，但确实反映出当今社会不太乐观的一面。

我刚才在讲座中举"二战"时的那个例子，也是特意让大家反思一下。

其实在国外很多地方，不论古今，只要有人遇到困难，其他人都会乐意伸出援助之手。而我们这里并非如此，即便有人见义勇为，也可能会被媒体曝出一些不好的消息……

确实现今的新闻媒体中常常充斥着凶杀、色情、暴力等内容，正面信息的传播比较薄弱。

一些小说甚至会歪曲事实，比如把藏传佛教的喇嘛、上人描绘成怎样的形象呢？就是武功高强而人品恶劣。我对这些小说的作者有点意见，因为我们藏地的佛教徒没有一个学武功的，但是被小说这样一描写，有人在机场看到我们时，就喊出小说里人物的名字，甚至很多孩子也会这样。

小说、电视、电影等媒体，虽然作为艺术，有自己的一种文化，但是也最好宣传一些正能量的内容，尤其不能歪曲事实。总之，传播善的理念在当今社会是当务之急。

（二）**问**：堪布您好，扎西德勒！我是北京大学对外汉语教育学院的研究生。我想代表一些藏族学生请教您一个问题。我以前只顾着学汉语和英语，以致现在藏语的文字能力差不多消失了，回家时会有种说不清的失落。我的有些朋友刚好相反，比较排斥学汉语，但考入内地高校后就出现交流上的问题，导致心情受到很大的影响。请问如何平衡学习母语和学习汉语之间的关系？

**答**：今天在这里遇到藏族的学生，非常开心。藏族学生能在这样的大学里学知识很好。

你刚才提的问题非常重要，我认为作为藏族学生，应该学好多种语言。

刚才北京大学的有些老师跟我说他们正在学藏语，而且学习藏语中的不同语系，有些在学拉萨语，有些在学康巴语，有些在学安多语。今年我去了美国的很多学校，比如哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学，这些学校里的很多老师和学生，藏语学得也非常好。

作为一个藏族人，如果连藏语都不懂，那就像汉族人不懂汉语一样，是很惭愧的。很多汉族学生，到国外留学六七年回来时，并没有不会说汉语了。但是个别藏族学生到内地读完大学、研究生，回去后藏语不会说、藏文不会写，这是非常遗憾的事。

我希望在内地读书的藏族学生，最好有时能聚在一起探讨一下自己民族的语言。

如果有些藏族学生是在内地长大的，因此而不会藏语，那现在也可以学，就像在学校里学英语一样。我在新闻里看到，今年 89 岁高龄的金庸，还在北大学习。你们还没有到七八十岁，可以把原来失去的知识找回来。

如今藏地的水源、森林以及矿产，都成为世界上非常重要的自然资源，而藏语也是非常重要的民族文化。因此特别希望你们能继承这种文化，这样对自他的意义都非常巨大。

所以我对藏族学生的第一个希望是：要掌握自己民族的语言。

另一方面，现在汉语是世界上非常重要的语言。所以我对藏族学生的第二个希望是：要精通汉语。

不仅如此，我希望你们还要学英语、日语……现在国外懂十几种语言的人也非常非常多。

### （三）问：怎样培养对他人的爱心？

**答**：首先应该学习一些很有加持的大乘佛学，如《亲友书》《入菩萨行论》，这些著作里的教言对培养爱心很有帮助。

其次多阅读一些有关慈善、爱心的案例，像特蕾莎修女的故事、慈济基金会的事迹。通过再再阅读这些故事，也会逐渐引发对他人的爱心。

有些人很想帮助他人，当然短期利他并非难事，但要长期坚持，就需要一定的心力。而这种心力要经由一番努力才能培养出来，不是一两天就可以一蹴而就的。



（四）**问**：怎样才能获得解脱?

**答**：藏传佛教非常伟大的宗喀巴大师撰写了一部论著——《菩提道次第广论》，这其中宣讲了下士道、中士道、上士道：下士道讲如何获得人天的解脱，中士道讲如何获得小乘的解脱，上士道讲如何获得菩萨的大解脱。

所以，想要获得解脱，可以仔细研读这部著作。

（五）问：在现在的一些新闻中，常常会看到一些有关僧人的负面报道。如果这影响了佛法的普及，您有怎样的智慧可以解决吗?

答：确实，你所讲的问题，也是我经常考虑的。但是单凭我个人的力量要完全解决，也十分困难，即便如此我依然在努力。

现在媒体中有关出家人的很多宣传并不符合事实，比如把出家人描绘成专门打斗、专门杀人的。事实上，藏传佛教的出家人根本不会持枪杀人、操刀害人，这种事在我的印象中从未有过；汉传佛教的出家人，不论修禅宗还是净土宗的，威仪也都非常寂静。但是因为媒体的错误宣传，导致很多人认为僧团就是功夫团队，一些小孩子看见汉地和尚就跃跃欲试要比武功。

另外，佛教团体中的个别人确实也有不如法的行为，比如打着佛教的旗号谋求钱财，这确实给佛教造成了不良的影响。

但我认为个人的行为不能代表佛教——不能代表藏传佛教，也不能代表汉传以及南传佛教，因为佛教从来都是教导人修行戒定慧三学的——守持戒律、修行禅定、开启智慧。

再者，佛教徒以慈悲为怀、行事低调，也可能因此而导致常被媒体抹黑，如果换成其他教徒，媒体似乎不敢这样做。这也是目前佛教徒的一个弱点所在。

其实有关佛教的报道，如果不符合事实，佛教徒有权加以制止。比如有些新闻媒体把个别人的过失归咎于整个佛教，这是否合理？如果不合理，佛教徒可以站出来阻止和澄清。

## （六）问：如何面对生活中的种种不如意？

**答**：不如意之事谁都会遭遇，如果此时伤心欲绝，甚至自我伤害，这都没有必要。那么如何才能自在地面对逆境呢？

心理学认为成功者需要具备三个因素：智商、情商、逆商。其中的“逆商”是指一个人面对逆境时的勇气和能力。如果逆商比较高，出现任何违缘都可以坦然应对。

那么，如何提升逆商呢？

大乘佛教中专门有将逆境转为道用的方法，对此不断熏修和串习，在遭遇任何不如意时，都能处之泰然。所以，熏习大乘佛法是提升逆商非常好的方法。

（七）**问**：佛经中的有些公案会让人感觉非常离奇，您是怎么看待这些公案的？

**答**：我看待这些公案的方式，既不偏于理性，也不偏于感性，而是两者结合的方式。

如果仅仅依靠理性来分析，人类有史以来的许多问题都将无法解答。如果仅仅依靠感性来判断，比如单凭信心来判断一件事、一个人，这样也会有失偏颇。

历史上尧舜禹的很多真实故事，现代人看来会觉得难以置信，但实际上在他们那个时代真实存在过。

以前我可能没有这么成熟的智慧，但现在我认为，无论对于佛教的公案，还是世间的事情，乃至科学领域震惊世界的发明，以理性和感性结合的方式来判断，得出的结论会是最准确的。



（八）**问**：对于心中的种种贪欲，应当如何处理？

**答**：贪欲给人带来的只能是痛苦与束缚，而知足却能让人感受到安乐与祥和，但是这种知足心是当前很多人所缺少的。

尤其现代社会中，人们对财、对人、对名，对很多东西都有一种过度的贪欲。这时贪心已经湮没了爱、智慧和信心，所以需要节制欲望。

当然，这并不是说要把所有欲望都彻底断除，而是说不

能过分地膨胀欲望。

大约一百年前，藏传佛教一位非常伟大的诗学家、天文地理学家说："人不可能断掉所有的欲望，但也不应贪得无厌。"所以，发现心中有很多过分的贪欲时，应该用这句话来提醒自己。

（九）问：我觉得佛法是一种教育，那么应当如何在当今社会更好地推广这种教育?

答：这个话题很有意义。著名的思想家、文学家梁启超说过：如果中国的国教是佛教，应该有非常大的利益。

实际上，在唐朝时，就出现过全民信佛的盛况。

我们现在也借助很多方法力图让大学生、中学生多多少少能认可佛教。当然信仰是自由的，不认可也没关系，佛教从来不会勉强任何人，也不需要打广告来壮大队伍，因为如果是无缘之人，佛也无法度化。

但是佛教作为一种善的教育，是当前很多人非常需要的，所以即便你不信仰，也可以用一种公正的态度了解一下佛教。

佛教并不是有些人所想象的——麻痹劳动人民的毒药、影响社会发展的绊脚石，绝对不是这样的。事实上，佛教对人类心灵的提升有着极大的作用。所以，如果用排斥的眼光对待佛教，不仅对自己不利，对你的家庭也会有害，乃至对整个社会也会带来负面的影响。

所以我特别希望能和大家面对面地交流，这样你们对佛教会有新的认识。如果你们中有人认为佛教有不合理之处，我们也可以讨论。

（十）**问**：现在很多人拜佛，我相信您也拜佛，那么您拜的是什么佛？

**答**：我拜的佛就是释迦牟尼佛、阿弥陀佛为主的这些佛。

其实不论是拜佛像，还是拜观想的佛，都很有意义。今年举办第三届“世界青年佛学研讨会”时，一位香港中文大学的教授说自己每天都拜佛。

我每天早上也会拜佛二十分钟左右，最近在北京也是如此。我希望你也经常拜佛。

# 佛学之生态思想

——南京林业大学演讲

『 2013 年 12 月 6 日 』



**主持人：**

各位来宾，老师、同学们，晚上好！非常感谢各位参加我们南林大举办的这次国学论坛。大家有目共睹，当前国内

生态环境遭到严重的破坏，这种破坏已经威胁到人们的生存和发展，与此同时，传统文化的长期缺失也导致种种严重的社会病。

如何解决这些环境和社会问题，实现永续发展？今天我们无上荣幸地邀请到了四川喇荣五明佛学院的大堪布——索达吉堪布。堪布是国际著名的佛学理论家、活动家、翻译家，学富五车，堪称“当今玄奘”，今天堪布将就这些问题，用佛法的理念为我们作详细的诠解。

下面，让我们用心聆听堪布的精彩演讲——

今天在南林大，与老师、同学们一起探讨“佛学之生态思想”这个话题，我觉得非常有意义。

## 一、生态环境，状况堪忧

### 生态，值得关注

来到南京，我发现这里的雾霾很严重，听说很多学校已无法正常上课，人们出门也要戴着口罩，可见生态污染已经影响到人的日常生活。

也许有人想："解决生态问题是各国高层领导的事，跟我个人不一定相关。"但如果所有人都想着"跟我无关"，最后这些问题就无人过问了。尤其年轻人是地球未来的主宰者，更需要关注生态问题。

现在中国的污染空气已经漂洋过海，到了日本、韩国以及美国等国家。据说这些国家的空气治理专家，专门来到中国整治空气。

但如果仅是依赖外援，而本国人没有任何环保的意识和行动，毕竟不是解决问题的根本之道。尤其如果一些有钱财、有实力的人纷纷离开自己的国土，逃到别的清净地方，同时大家也不去关心本国的教育，而纷纷把子女送到其他国家学习，最终我们自己国家存在的种种问题就乏人问津了。

所以，每个人应当有一份责任感，关注国内的生态等问题。

## 地球，真的病了

大概 2004 年，美国有一份地理杂志说：如果全世界人都想达到美国人那样的生活水平，即便有三个地球也不够。

如今的地球荷负着人类施加的巨大压力，已经病了。

世界自然基金会有一份资料，名为《活的地球指数》，其中显示：从 1970 至 1995 年的短短 25 年间，地球资源损失了近 1/3。其中，淡水资源减少了 50%，森林每年的减少面积相当于一个英国的大小。而且残存的淡水、森林等资源也遭受着染污与破坏。

长此以往，后代的人该如何生存?

曾有政府人士说：“现在的人不但继承了前辈的地球资源，而且把子孙后代的资源都借用了。”这种情形确实很可怕。

为此，目前世界上有些国家也在尽量减少资源消耗，保护生态环境。但是国内很多城市却不容乐观，可能仍旧抱持着“只要能为我所用，就要占有和使用”的观念。

**灾难，并非危言耸听**

台湾曾经拍了一部纪录片，叫《正负二度》，也叫做《±2℃——台湾必须面对的真相》，讲述了台湾当前面临的环境危机，呼吁民众重视全球暖化议题。

不过我这次去台湾时，发现那里的环境问题并没有片中所说的那么严重，较之内地的很多城市好很多。

还有，由美国前副总统戈尔担当“主演”的纪录片《不愿面对的真相》，讲述了纽约等很多沿海城市可能面临的危险——由气候变暖引发的灾难。这部片子于 2007 年获得奥斯卡最佳纪录片奖，戈尔也因改善环境所做的努力而获得诺贝尔和平奖。

另外，好莱坞制作的一部科幻片《后天》，也是提醒人们关注全球变暖等环境问题，还有《阿凡达》也是有关环保的电影。

同学们有机会时应该看看这类影片，要关心我们的环境，因为这些环境灾难并非危言耸听。

以温室效应为例，如果温度上升平均 2 摄氏度，就会导致北极的很多冰层融化，如此一来冰层中多少万年沉积下来的细菌会全部释放，由此引发新一轮的气温上升，并可能释放致命性的温室气体，从而加剧全球变暖，导致火灾等灾难。冰层的融化还会引发海平面上升，未来海平面很可能上升 6 米，那时沿海一带的很多城市，如伦敦、纽约、孟买等，将

被淹没而永沉海底。

另有资料显示，1952 年英国伦敦出现的空气污染事件，前后导致大约一万两千人死亡。后经多方努力，至 1965 年有毒烟雾才在伦敦销声匿迹。

你们可能想："出家人不好好念佛，研究这些做什么？"实际上，环境是在家人的，也是出家人的，环境是全人类的；而且不单是人类的，还是世界上所有动物的。所以，关注和保护环境是每个人的责任。

如果人人都只是关心自己的一方小天地，而对大环境置若罔闻，那么结果将会怎样？可以预见。

## 贪心，是罪魁祸首

导致这些环境灾难的根源何在呢？就是人的贪心。

现在的很多人，心完全被金钱俘虏了，为了钱不择手段，破坏环境也在所不惜。这样的结果就是得到少许金钱的同时，付出惨痛的环境代价。

正如诗人惠特曼所感慨的："大地给予人类的是物质的

精华，但它从人类得到的回馈却是物质的垃圾。”



## 二、心理环境，亟待净化

### 活着，也是一种勇敢

人活着的目的可以归纳为三种：一种人为了利益很多生命而活着，比如有人想“我要帮助很多人，并且要救护很多其他的生命”；一种人为了亲人朋友而活着；还有一种人，只是自己能够存活下来，无法再利益任何人。

当然，坚强地活着，也是勇气的一种表现。

前段时间我去泰国的一些学校时，询问那儿的教授：“你们这里有没有发生过学生自杀的事？”他们说：“从未有过。”

然而纵观国内的学校，情形就有所不同——有的学生稍遇感情、学业上的不顺，立即万念俱灰，甚至走上不归路。

所以，我特别希望老师们能够多给学生传授如何做人、如何处理压力、如何面对挫折等方面的道理，这比仅仅教会他们专业技术更为重要。

**学习，是第一要务**

在几年的大学生涯中，有些学生很好地掌握了专业知识技能，毕业时满载而归；而有些学生却虚耗光阴，毕业时一无所获。

大学生没有家庭的束缚，又远离了父母的监督，如同脱缰的野马般，如果自己缺乏自觉性，确实会变成“混大学”，比如有的大学生冬天一直睡懒觉，基本不去上课，到了考试时就临时抱佛脚——求老师、求同学、求电脑，想各种办法作弊，这样一旦步入社会，等待自己的唯有失败和痛苦而已。

而且个别学校里的学生，整天在金钱上竞争——比谁家里有钱、比谁有名车接送、比谁的衣服是名牌，这种行为实在没有意义。

美国、加拿大很多学校里的情形就截然不同，像哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学里的学生，相互之间不会有这种攀比。

我曾经问哈佛大学的一个学生："你到这里多少年了？"他说："七年。"我问："你买了多少衣服？"他说："从家里来时带了几件，到了这里再没有添新的。我们没时间耗费在这上面，也不会跟其他人在穿着上比较。"然而他们对于学习非常看重，很多人都是不分昼夜地学习，即便吃饭时也在看书，这种情景在食堂里随处可见。

我们这里的很多大学生对于学习兴趣索然，一旦听别人讲怎么赚钱，眼睛就睁得大大的，"哇，我所有的一切都在金钱中滚动，该多么幸福"。其实这不一定是件幸福的事。

古希腊有一个故事，虽然是神话，却值得深思。

故事说有一个人特别贪财，贪到什么程度呢？他想："如

果我接触到的任何东西都变成金子多好。”于是他到酒神面前乞求点金术，结果如愿以偿。

回来后，他一吃饭，食物都变成了金子，难以下咽了。他碰到自己的女儿，女儿立刻变成了一尊金的雕塑。

他只好到酒神那里请求收回点金术，酒神同意了他的要求。最后这个人也明白了：即使处在黄金的世界中也不一定快乐。

现实生活中，我经常看到一些腰缠万贯的人，开着高档的轿车，住着高级的别墅，但是从他们口中传出的常常是叹息之声以及伤心的话语，很少有笑声。

所以，大家应该在价值观上好好思量，不要只是关注着金钱，也不要只是为了以后拥有很多钱财而学习。

我当初去佛学院，不是想着以后要赚很多钱，而是一种希求知识的心，虽然当时生活条件恶劣，但是因为对知识极为渴求，学习起来就非常努力，常常废寝忘食。

在座的同学，当你们以后步入社会时，回忆起学生时代，可能就会发现那是非常美好而有意义的一段光阴。

总而言之，我觉得学习是人生中最有价值、最为快乐的事。

除了学习专业知识，作为学生，学会处理人际关系也非常重要。否则到了社会上，对上级不知恭敬，对同事不知慈悲，对下级不知爱护，那么必然会给自己带来很多违缘和痛苦。

另外大家还需要学习的，就是目光当存高远，不应当因为贪图蝇头小利而失去了重要的东西。

《庄子 •齐物论》中有一个故事叫“朝三暮四”，说的是：有个人养了一群猴子，他每天给猴子七颗果子。一开始是上午给三颗、下午给四颗，猴子们都很不高兴。后来他就换过来——上午给四颗、下午给三颗，结果猴子们都乐坏了。在这个故事里，猴子们因为眼光短浅，结果蒙受欺骗。

所以人应当眼光高远——考虑今生也考虑来世，考虑自己也考虑他人，如果能做到这样，这个人必定会有所作为。



**知足，是第一安隐之法**

佛教中有很多理念可以让人获得安乐，比如知足少欲。

在座有些学生是学经济学的，知足少欲可能跟经济学的有些理论有所冲突，因为经济学中有“以有限的资源满足人类无限的欲望”之说，但实际上这只能是一种传说。

为什么呢？因为依靠有限的资源，不必说填满所有人的欲望，即使要满足一个人，也是难乎其难，因为欲望会不断地膨胀。比如一个人原本觉得在县城中有栋房子就很满足，

但一旦搬到了县城，又想在市区有栋房子。等有了市区的房子，又想最好在市中心也有房子。等在市中心买了房子，又觉得最好在郊区有幢别墅，而且在国内有别墅还不够，最好是在加拿大、英国等地各有一幢。

在西方，有的人拥有十几幢别墅，但里面没有人居住，结果这些房子被冠以“魔宫”之名——因为无人居住，可能只有魔鬼来住吧。

其实人存活于世间所需的资源不会很多，因此没必要过分地贪求。

另一方面，我们所拥有的资源能不能分给其他人一些?

现在世界上有 8.4 亿人每天处于饥饿之中，基本的饮食都无法保证，这个数量占人类总数的 12%，而且世界上有 430 万儿童没有任何依靠。

前段时间我去了泰国和柬埔寨的一些难民区，看到那里的人无衣无食，非常可怜，当时就觉得：唉！在这个地球上，有些人很富有，过着纸醉金迷的生活；有些人又太贫穷，常常食不果腹。

现在很多人觉得“我没有这个，没有那个”，总是处于不满足之中。但如果你去看看那些难民，就会醒悟自己其实拥有得很多。如果从财富方面衡量，你其实是很富有、很幸福的，只是自己没有意识到而已。所以，拥有一颗知足少欲的心很重要，这样就会少一分抱怨、多一分快乐。

对于知足少欲的重要性，佛经中也多有宣说。

比如佛陀临近涅槃时讲述的《遗教经》里说：“多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”贪欲重的人因为所求很多，所以苦恼也多。

又如《天请问经》中说：“少欲最安乐，知足大富贵。”欲望少的人最为安乐，内心满足者是真实的富贵。

现在很多人都没有明白“富人”的真正内涵。

上个世纪 70 年代，一个人有了一万元，就被称为万元富翁；四十多年后的今天，可能拥有一亿元，才称得上富有；再过二十年，也许要坐拥一百亿的资产，才算得上富人。

实际上，不论拥有多少钱财，如果缺少对欲望的控制，内心就会时时处于匮乏之中，感受的始终是贫穷，算不上富

人。

那么佛教是否不赞成任何的追求呢？也不是，合理的求取是佛教所允许的。在佛教《阿含经》《毗奈耶经》以及《善生经》等经典里，对人们生活方面的要求有非常明确的叙述。

所以，提倡知足少欲并非让人不要生存了。一个人获取基本的生活资料无可厚非，但如果过多地占有甚至肆意挥霍，就是佛教所否定的。

有些人认为：到寺院里烧烧香、磕磕头、拜拜佛，这就是佛教。这其实是对佛教的误解。如同体操运动不是大学的根本，烧香拜佛也不是佛教的要务；如同老师传授的知识才是大学的核心，佛教的思想才是佛教的内涵所在，诸如知足、慈悲以及空性的理念。

## 节约，当从自身做起

有关勤俭节约，佛陀早在两千五百多年前就已经宣说了，而佛教徒是这方面的示范者。汉传佛教中的印光大师就非常注重惜福，他每天早上喝完稀饭后，担心碗上留下米粒就用舌头舔，舔完用水涮一遍，再把水喝下去，三十年来一直如

此。

然而现在的有些人拥有成百上千件衣服，而且穿不了多久就扔了。这种人其实是有些学者所说的“罪人”——占有太多资源的人。

去年有个统计说：中国餐饮业每年浪费的粮食价值两千亿人民币，可以供应两亿人在一年中吃饱饭。

之所以出现这种浪费现象，究其根源是错误的观念在作祟——很多人认为朋友聚会时点菜太少就有失颜面。

而在西方，情况刚好相反，如果一个人点的菜剩余很多，其他人会觉得“这个人没有水平，太没有面子”。

所以要抵制浪费，树立正确的观念是根本，与此同时每个人应当从自身做起，否则也不会有真实的效果。比如今天在座的三百人，如果每人在一顿饭中做到节俭，那三百人能节约多少粮食？可以说相当多，如果用这些去救助三百个贫困孩子，会给他们带来多少利益和温暖啊！

我以前看过这样一个故事：

有位教授要在一所学校演讲，当距离开始还有十分钟时，学生们纷纷进场。通往会场的路上刚好有一片香蕉皮，每个路过的学生都一边踩一边指责主办方没有环境意识。

过一会儿教授到了，也开始对着香蕉皮大声地呵责："你为什么不去垃圾桶里睡觉？"

此时有个学生有点不高兴，对教授说："教授，你不论怎样指责，香蕉皮也不会自己到垃圾桶里去。"

教授说："对！但不仅仅是我，你们每个人也只是在指责。"于是他把前面大家责骂的过程在课堂上回放——每个人都只是口上制止，没有人付诸行动。

这个故事告诉我们行动的重要性。

在座的很多人以后也许会变成非常有财富、有权势的人，那时如果只是想着自己占有资源、享用财富，至多愿意分享给亲友，除此之外不会想到其他任何可怜的人，而且也从不为来世着想，这样不是很好。

现在外面的雾霾很严重，开车都非常艰难，但更可怕的雾霾是人内心的自私，因为这种"心灵雾霾"会蔓延——传

染到你的子孙后代，以及与你相关的一切人的心中。而要清除它，最好的方法就是培养慈悲以及和平的理念。



**信佛，会让你损失什么吗?**

如果你觉得佛教很遥远，不妨思考一下慈悲的理念。

有一个故事讲，一次有个学者在大会上宣称佛不存在。

当时听众中有个妇人站出来说："我是一个农村妇女，自从学佛后，我的内心有了很大的改变——我有了慈悲心、平等心。因为信仰，我的内心充满祥和与安慰。请问：假如我

死时发现佛说的一切根本不存在，我这一辈子信仰佛，会损失什么吗？”

学者想了好一会儿，低声回答：“我想你一点儿损失也没有。”

农村妇人又说：“我还有一个问题：当你死时，如果你发现佛所讲的千真万确，六道轮回和超出六道的佛土都是存在的，请问你损失了什么？”

学者想了许久，竟无言以对。

当然，是否学佛是每个人的自由，但是佛教的很多思想在当今社会中是否有价值？如果人人都只顾自己，人类会变成怎样的一个群体？人类的生存环境又会变成怎样？这方面希望大家深思。

## 三、小结

对于我们赖以生存的生态环境，大家需要投以关注的目光，并且要从自身做起，践行保护环境的理念；而对于每个人的内心环境，则需要自己不断注入慈悲、知足等理念，以使其越来越清净。

# 南京林业大学问答

『 2013年12月6日 』

（一）**问**：我是做药物研究的，这种研究是为了治病救人，但是往往要杀死很多动物。通过杀死动物来救人，到底是对是错?

**答**：现在的很多科学实验确实比较残忍。不仅在中国，西方很多实验室里也是这样的情形。

对于这类实验，如果以佛教的词来评判，就是“造罪”。当然，科研者不会这样认为，也许觉得依靠实验已经获得了种种成果。

不过你有一种敬畏生命的心，这是比较好的，1952年获得诺贝尔奖的施韦泽就曾提出“敬畏生命”的伦理学思想。

其实，人类和动物从生命的角度而言，应该是平等的——人类怕死，动物也怕死；人类有痛苦的感受，动物也是如

此。既然这样，我们如果做出了违背这种“平等性”的事情，就需要承担负面的后果。

就你而言，要更换专业恐怕有一定的困难，但是一定要作些忏悔，佛教中有一个咒语“嗡班匝萨埵吽”，能够减轻罪业，可以常常念诵。

（二）问：有种说法是“医生只能治病不能治命”，那么如果一个病人的死亡已经命中注定，医生的救治是否还有意义？

答：佛教中讲病人的生命能否延续有三种情形：有一类病人注定会死的，那怎样医治也无济于事，即便是药师佛亲临也爱莫能助；有一类病人必定会康复的；还有一类病人，如果予以救治就不会死，否则就会死掉。这也是因缘不同结果不同。

面对病人，医生应该怎样做呢？

一方面，治病是医生义不容辞的职责；另一方面，如果面对的是第三种人，医生的良好治疗会起到延续生命的作用。

所以作为医生，对病人尽力进行救治是应该的。

佛教认为老师和医生是最容易利他的两种职业。释迦牟尼佛传记中也记载，佛在世间利益众生时，就是选择从事老师或医生的职业。

（三）**问**：世界思想领域中存在着的不同流派，如何才能和睦相处？这些流派能否走向大同？

**答**：在人类历史上，不同宗教流派之间发生过一些冲突，甚至流血事件。不过如今随着“各教派互不相违”理念的倡导，教派之间的冲突也已得以改变。

未来这些不同教派是否会完全融为一体呢？我觉得不太可能，因为每个流派都有自己的思想，有些思想可以融合，有些却难以统一。

虽然存在着种种差异，但是教派之间也会有共同之处，此时可以将分歧暂置一边，从共同处入手来构建和睦的关系，这也是 21 世纪人类合作的一种模式。

也就是说，各个教派一方面守持自宗的观点，另一方面

增进了解、互相学习、彼此尊重，以此就可以实现和平共处。



（四）**问**：修行与工作如何平衡？

**答**：修行与工作是可以融合的——在修行中工作，在工作中修行。舍弃工作而专门修行，对很多人是不现实的，所以要学会将二者结合起来，这样就能一举两得。

我接触的人里，有些工作特别努力，但是将修行完全抛之脑后，结果时间长了自己也生厌烦心；有些修行十分精进，

工作都置之不顾了，结果最后需要面对很多问题，付出的代价更加惨重。

所以，培养一边工作一边修行的能力，对于很多有信仰的人以及将来愿意修行的人，都是很重要的。

具体而言，如何将修行与工作很好地融合呢？

有些人认为修行跟工作形同水火、完全对立，其实并非如此。某些修行可能跟工作相违，比如打坐，但修行不完全是打坐，看经、念咒都是修行。跟别人交谈也可以学到很多知识，也是一种修行。

在藏文中，“修行”被称为“竹巴”或者“贡”，意思是“串习”，将佛教的理念在生活中不断串习，就叫做修行。南传佛教中，修行是在正知正念上安立的——正知是时刻观察自己的身口意，正念是念念不忘善法，具足正知正念就是修行。

所以，很多人所理解的修行是有偏差的——认为修行就是把自己关在屋子里，闭目打坐，跟谁都不接触。其实不是这样，真正的修行人可以将修行贯彻于任何时间、任何场合

之中。

我有时觉得：作为出家人，自己整天在城市里跑不太好。但有时又想：我坐飞机时可以念功课，坐车时可以持咒，还是在修行。

所以，如果自己能利用好时间，那么除了个别情况之外，大多数时候都可以修行。甚至跟家人吵架时也可以修行——家人不断地批评我时，我就修安忍、修安忍，等他批评完，我的修行已经成功了。

（五）**问**：现代社会的信仰教育是缺失的，请问这会带来什么后果？

**答**：广义而言，每个人都有信仰——有些人信仰宗教，有些人信仰钱财，有些人信仰权力。当然，通常我们所谓的“信仰”，就是信仰宗教。

确实现在的年轻人是缺乏信仰教育的一代，这是比较可怕的。为什么呢？因为宗教中倡导人要有敬畏心——敬畏天地、敬畏因果，这种心非常重要，人一旦没有敬畏心，行为

就会无拘无束，最后做出很多可怕的事情。

当今社会中，为什么贪污腐败屡禁不止？为什么各类犯罪事件层出不穷？这和人们因信仰缺失而缺乏敬畏心有一定的关系。

我希望在座的有些年轻人不要一提起宗教就生厌烦心，“宗教跟我没关系，我只关心就业……”其实宗教里的很多道理对你非常有帮助。所以，即便你现在不信仰宗教，也不要轻率地予以否定，因为常常我们年轻时所排斥的事物，随着年龄的增长，就会有不同的理解，会心生后悔的。

（六）**问**：很多人从小就被教育要“树立远大的理想”，佛教对于理想如何看待？

**答**：我以前读书时，老师也常让我们讲自己的理想，当时一个同学说他以后要开飞机。二十多年后，有一次我在山路上看到他骑着牦牛过来，因为以前的关系很好，我就跟他开玩笑：“记得你以前的理想是开飞机，这牦牛是怎么回事呢？”他笑着说：“这是地行飞机。”

然后他又反过来笑我："你以前的理想是当老师，现在怎么出家了？"我说："出家也是在当老师，我的教课一直没有停过。"（众笑）

现在很多人的理想，是在这一生取得一种成功——财富充裕、事业有成等等。而按照佛教的观点，远大的理想不应仅着眼于此生，而应当放眼来世、来世的来世，乃至生生世世；并且不应当只围绕着自己的利益，而要多想想如何帮助他人，这样的理想才有意义。



（七）问：我是南京大学的学生，老师曾经这样跟我们讲：科学中无法解决的问题要上升到哲学中寻找答案，哲学中无法解决的问题要上升到宗教中寻找答案。为什么科学都解决不了的问题，在宗教中可以找到答案？

答：这个问题非常有意思。

实际上，对人类社会做出卓越贡献的人，往往是信仰宗教的。这不是传说，我曾经了解过，你也可以去了解一下。

比如牛顿就是有宗教信仰的，这在传记中有清楚的记载。爱因斯坦也对宗教有一定的了解，而且他是神秘主义者。诺贝尔奖获得者罗素，则纯粹是一个宗教徒。还有荣格，他对佛学也有很深的研究。

这些科学家或哲学家，在宗教中找到了许多富有价值的奥秘。这些奥秘也成为他们很多卓越成果的源泉。

德国的哥廷根大学涌现了 45 位诺贝尔奖获得者，而这所大学所在的哥廷根城只有十二万人。我曾经跟这所大学的教授有过交流，他们说这里的科学家几乎全部都信仰宗教。

科学是近几百年才诞生的，主要研究外在世界。而宗教

已有两千多年的历史，着重对人心进行探索。所以，大家可以想想为什么科学解决不了的问题在宗教中能找到答案。

我并不是因为自己是佛教徒就赞叹佛教，自赞毁他的做法在佛教戒律里也是不允许的。站在一个公正的立场上进行观察，确实可以发现：如今科学家无法解决的诸多难题，甚至是他们眼中的“奥秘”，佛陀早在两千五百多年前就已经给出了圆满的答案。

鲁迅先生在看了佛教的《瑜伽师地论》《贤愚经》后，感叹不已。他对朋友许寿裳说：“释迦牟尼真是伟大的圣哲，我平常对人生有许多难以解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是伟大的圣哲。”

曾有一种说法是，人的追求是有层次的：一般人追求金钱；层次高些的追求艺术和哲学；再高的追求宗教。

确实是这样，一般大多数人只为了钱财而忙碌；有些境界的人对钱财看得比较淡，而热衷于追求艺术、哲学，虽然这些不一定赚钱，但他就是喜欢，这也让他获得比追求金钱更多的快乐；层次再高的人会追求宗教，它的确会让人受益匪浅。

现在很多人认为科学与宗教是对立的，学校教育中也常常宣扬宗教是迷信、是麻醉药。实际上，这些观念是不合理的。

前段时间我在一所马克思学院也讲过：马克思把宗教比喻成“鸦片”，实际上这是一个正面的比喻。因为在当时的英国，鸦片能给人带来精神安慰、消除痛苦。但在中国，由于鸦片战争的缘故，这个比喻就有了负面的意思，由此导致人们对马克思的话有了误解——认为宗教是个坏东西。

（八）**问**：有句话说“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，那么如果一个人信佛，却既喝酒又吃肉，他是不是真的信佛？他的品格值得信赖吗？

**答**：如果这个人有济公和尚的境界——“帽儿破，鞋儿破”，那么“酒肉穿肠过，佛祖心中留”应该没问题，因为像济公和尚那样的成就者，已经没有了我执，对于吃穿都远离了取舍。

但是我看很多后学者往往和济公和尚相反——帽子没破、鞋子没破，我执更没有破，只是嘴上喊个漂亮的口号。

这些人根本不是真正信佛，只不过为了便于喝酒吃肉而找一个说词，佛祖也并没有留在他的心里，只是留在了他的嘴上。

其实，济公和尚这句话的后面还有两句——“世人若学我，如同进魔道”。一个人如果没有成就者的境界，却去做成就者的行为，只会误入歧途，也难逃因果的“惩罚”。

（九）问：修行过程中，先度己还是先度人？

答：佛教中讲菩萨的发心有三种：

一种是牧童般的发心，牧童把牛赶在前面，自己走在后面，这种发心就是发愿先度化众生，之后自己再成佛；

一种是船夫般的发心，船夫把他人和自己一起渡过河，这种发心是希望自己和众生一同成佛；

一种是国王般的发心，国王自己先登上王位，之后再度臣民，这种发心是自己先成佛，然后再度众生。

在佛教看来，“先度众生，再度自己”的发心是力量最大的，像文殊菩萨、地藏王菩萨都是这种发心。尽管众生无有

边际，难以度尽，但是依靠这种强大的发心，这些菩萨却可以迅速成佛。

对于一般人来说，发愿“先度自己，再度众生”是最现实的。当然，个别人心力比较强，发愿“等众生成就后自己再成佛”，这也是有的。

（十）**问**：富人可以用丰厚的财物供养高僧大德，以此亲近善知识学习佛法，这是否说明富人的学佛条件优于普通人?

**答**：对善知识的供养中，财供养不是最重要的。

佛教的《华严经》中讲，供养善知识时，上等是法供养，中等是承侍供养，下等是财供养。

法供养，是自己如理如法地修学佛法；承侍供养，诸如帮助善知识做一些弘法利生等的事情；财供养，是供养善知识一些钱财物品。

一个人实在没有能力做上等、中等的供养时，再作财供养，供养几百万、几十万都可以，但这是供养中最下等的。

供养钱最多的人，也许获得的功德是最微小的，甚至可能没有功德。

佛教中讲，虽然没有钱财但是有真诚的信心，这种人依止上师的条件是最优越的；相反，虽然腰缠万贯但是缺乏信心和正见，也不能守持清净的戒律，这种人即便供养上师很多钱，也不一定有功德，并且对自己的修行也不一定有很大的作用。

有人认为："我非常贫穷，要让上师欢喜很困难。"实际上，真正的上师不会喜欢钱财，而会看重法。这些上师即使接受钱财，也是用于弘法利生。所以作为弟子，做财供养并非主要，如法修学才是关键。如果对于上师所宣讲的法认真地思维、修行，把这个功德汇报给上师，比供养多少钱都好，真正会让上师高兴的。

（十一）**问**：世间的很多事都需要用到钱，为什么佛教还提倡知足少欲？

**答**：知足少欲是需要的，放纵贪欲对自己不一定有利。

每个人的因缘不同：有些人因为没有前世的福报，虽然颇具才华和能力，而且非常勤奋，但也得不到多少财富；有些人因为有前世的福报，无需怎样努力，钱财就滚滚而来。但是不管怎样，富有的人不要再过分地膨胀欲望；不太富足的人，在拥有一定财产时也要有满足感。把握好分寸才会过得比较开心。



（十二）**问**：灵魂真的存在吗？

**答**：真的存在。这一点在佛经中多有宣说，我在有些书

里也讲过。

可能有些年轻人对此不一定相信，但我希望你们不要轻易地加以否定，可以保留着这个怀疑，继续研究，因为毕竟目前你所接受的教育、所学到的知识都是很有限的。

泰国的朱拉隆功大学是皇家学校里最出名的，最近我去泰国时遇到这所大学里的一位教授，听他讲述了一段亲身经历：

有一次他生了重病，灵魂就出来了。这时他看到自己躺在病床上，医生们正在抢救。他心里想："为什么要抢救我呢？我现在很舒服、很快乐。"他在天花板以及医院的里里外外穿来穿去，然后再回来看时，医生们还在竭尽全力地救治他。

后来他看到上面有一条很光明的路，另外一边有一些黑洞。他考虑着是去上面还是去看一下黑洞，后来还是打算回到自己的身体里。这个念头一生起，他一下子就迷惑了。不一会儿他就活了过来。

这段经历历时大约五分钟。他说："因为我有这种亲身体验，所以任何人说灵魂不存在，我都不会相信的。"

在我们这里，很多人不相信有来世。比如有人会这样问“如果存在来世……”，很多电影里也是“如果有来世，我会怎样怎样”，都会加上“如果”这个词。而在泰国，每个人都觉得来世真实不虚地存在，他们会说“如果来世不存在，怎样怎样”，把“如果”加在另一面，而且非常害怕，“如果来世不存在，那我怎么办？”

还有一位老师告诉我他的朋友有个儿子，这个孩子得了白血病，后来去世了。一个月之后，孩子的父亲买彩票得了两百万泰铢，他说是这个孩子晚上托梦跟他讲：“‘111’的那个号会中奖，赶快去买”。第二天他按照儿子说的去做，果然中了两百万。

心识的存在是非常奇妙的，对此希望大家进一步研究、了解。

（十三）**问**：我是一个十二岁孩子的妈妈，请问如何能让孩子身体好、学习好，性格等方面也好?

**答**：这些要全部圆满实现是很困难的。但是在他小的时候，对他进行人格教育至为关键。而这方面的教育，父母负

有第一责任。如今很多父母把对孩子的教育全部交给老师，这是没有尽到为人父母的职责。

现在的有些年轻人，已经在学校学了十几年，应当对很多人生道理了如指掌，但事实并非如此，他们可能连基本的做人原则都一无所知。之所以出现这种现象，归根结底是父母没有教过。

在中国古代，父母都会尽职尽责地教育自己的孩子。确实为人父母者应当付出时间和精力教导孩子，告诉他：什么事情可以做，什么事情不能做，什么语言可以说，什么语言不能说……这种家庭教育非常重要。

俗话也说"妈妈是孩子的第一位老师"，妈妈教给孩子的知识，会成为孩子一生中最重要的思想。除了缘分特殊的人在人生摸索中形成另外一种思想，其他人基本都是如此。

那么，如何对孩子进行人格教育呢？就是要培养孩子的善心，因为善良是做人的根本。

另外，要让孩子多背诵，尤其四到十六岁的孩子记忆力非常好，虽然他不一定能很好地理解，但是可以让他先把一

些重要的道理背下来。

（十四）问：您怎么看待素食?

答：素食是非常好的一种饮食方式。不仅仅是从信仰的角度，即便完全从营养学，或者说身体健康的角度，素食都是明智的选择。有一部纪录片叫《面对肉类的真相》，里面还讲了素食带来的巨大环保利益。

（十五）问：我看到一篇报道说您做过一次手术，当时您因为慈悲众生而坚持不用麻醉药，完全靠佛力加持而完成了手术。请问是这样吗?

答：说我做手术没有打麻醉，这是一种虚传。现在网上对人的好或不好的报道都有一定的水分。我经常被有些人当作“试验品”——根本不会飞，被说成是飞过来的；根本没有他心通，被说成有。

我是得过强直性脊椎炎，做过一些小针刀手术，这不算什么大的手术，也并非没有麻醉。事实上因为我经常祈祷，

大概七八年中一直坚持诵咒，才使得这个病慢慢好了。

所以，你所提及的情形，可能是有些人的误会。

# 人生与人心

——西安电子科技大学演讲

『 *2013* 年 *12* 月 *8* 日 』




**主持人:**

在今天这样一个非常吉祥的日子，我们很荣幸地邀请到了尊敬的索达吉堪布。堪布任教于当今世界最大的佛学院—

—四川喇荣五明佛学院，在佛学尤其藏传佛教的研究和弘扬方面做出了令世界瞩目的成就。

鉴于堪布对于佛教文化的精深研究，对我们终南文化申遗的大力支持，对哲学和宗教学科的大力支持，以及对文化育人、道德传承、首争创新、净化人心方面做出的特殊贡献，今天我们要举行一个聘任仪式——聘请堪布担任西安电子科技大学人文学院和终南文化书院的顾问。此举必将对我们的老师同学进一步学习博大精深的佛教文化和人生哲学起到很好的推动作用。

有请我校的代表——人事处处长周燕来博士为索达吉堪布颁发顾问聘书。大家欢迎！

传承中华民族优秀传统文化的宗旨，力图培育有道德、有修为、有修养并能够担负起国家重任之人，这是终南文化书院的宗旨，也是我们西安电子科技大学的目标。毛泽东主席曾经给我校题词“全心全意为人民服务”和“艰苦朴素”，这与索达吉堪布一直弘扬的佛教文化不谋而合，因为佛教也倡导利益众生，致力于净化世道人心。

今天索达吉堪布将就“人生与人心”的话题，给我们作

精彩的分享，下面让我们以热烈的掌声有请——

对于今天的交流话题，在座的老师和同学都很感兴趣，我也是这样，前段时间学校这边跟我提出这个讲座主题时，我欣然接受了。实际上，不论何种身份的人都需要观察“人生与人心”的道理。

梁漱溟先生是北大的一位教授，对中国历史和传统文化，尤其是宗教有着深入的研究。早年他花了一定时间钻研佛教，中间也学习了不少儒教文化，晚年修习佛法而有所感悟，他在一篇《人心与人生》的文章中谈到：人最后应当达到怎样的境界呢？就是明心见性的境界。

在座的各位也许觉得明心见性不重要，学业、爱情、生活才是重要的。但实际上如果不能把握好自己的心，即便拥有很多，你的人生也不一定快乐。

其实今天的讲座内容很简单，就是探讨人生与人心是否有关系。

## 一、心的作用不容忽视

## 危害最大的与利益最大的

世上对我们危害最大的是什么？也许有人认为是自己的敌人、原子弹等等，但这也不一定。对我们危害最大的其实是自己的心——如果不能调整好心，痛苦就会挥之不去，甚至一生都可能因此而葬送。

前段时间，我在一所学校里听到很多有关学生自杀的消息。这些学生基本都是无法面对一些细小的琐事，而踏上了不归路。比如有一个学生的自杀原因很简单——毕业论文没过关，刚开始他写了一篇文章，导师说不行，让他重新写。他回去后冥思苦想，又写了一篇，但是又没有通过。就因为这件事，他从 25 楼跳下。可能其他学校也发生过类似的悲剧。

反过来说，世上对我们利益最大的是什么呢？很多人觉得是自己的亲人、朋友以及老师等等。但实际上，对我们利益最大的也是自己的心——如果能够把握好心，甚至证悟了心的本体，那么即使是当乞丐，快乐也会形影不离。

## 金钱等于快乐吗?

大多数人认为一切快乐源于金钱，但事实并非如此。快乐跟金钱有一定的关系，但关系不大。

比如经济高度发达的美国，伴随着经济的增长，国民的幸福指数却在不断跌落。早在上世纪七八十年代，在美国，国民的幸福指数是40%多，二十多年后美国经济增长了三倍，但是这一指数却下降到30%以下。

如果金钱与快乐成正比——金钱越多快乐就越多，那么美国人应该越来越幸福才对，但是事实却刚好相反。

在这个时代，很多科学家殚精竭虑地开发各种技术以创造更多的财富，但财富真的给人带来了快乐吗？抑或是给人制造了伤害，给自然留下了创伤？这些问题值得大家思考。

在座的很多年轻人，可能会认为美好的生活即将拉开帷幕——自己到了社会上会非常快乐，家庭幸福、事业成功……但实际上，不论你身在何处——学校中抑或社会上，如果不具备观察自心、调整自心的能力，快乐都会变得遥不可及。

我接触过很多企业家，他们越有钱越痛苦，越有地位越

烦恼，而且越追求越迷茫，最后自己都不清楚活着的意义所在了。



## 精神文化需要珍惜

科技知识当然是学校教育的重要内容，但更为重要的是精神文化的传承。

大家都知道，古董是很昂贵的，属于一种物质财富；与此相同，儒教、道教、佛教中的很多思想，也是价值不菲的，是一种精神珍宝。

历史上，中国的很多文物被贩卖到了国外，后来又被人从外国人手里买回来。如果我们不重视本国的精神文化，历史可能会重演——这些文化被国外人吸取了，最后需要从他们那儿学回来。

所以，对于传统文化的继承和弘扬，希望在高校里也能引起足够的重视。

当整个世界都沿着科技之路飞速行进时，掌握科学技术对于每个年轻人而言是不可或缺的；而继承祖辈遗留下来的精神文化，更是年轻人责无旁贷的。

所以，非常高兴这里创建了终南文化书院，借助这个平台可以更好地推动传统文化的研究和弘扬。

## 二、从“业”的角度观察心与人生

### 业对命运的影响

佛教中有个专业名词“业”，是指身口意的一切造作。

业对人生的作用举足轻重。《楞伽经》中说“不思议熏，不思议变”，每个人身口意上不可思议的熏染（业），都能在

将来产生不可思议的变化。所以，一个人所做的点点滴滴的善恶之事，都影响着他今生与来世的命运。

有人对此也许抱有怀疑，但不论你相信与否，事实就是这样。

不过，在座的诸位有所不同。唐朝时佛教在陕西兴极一时，可能因为有这种文化底蕴，这里的很多大学老师和同学不会把佛教的道理看作天方夜谭，而会认为这些深奥的规律真实存在，只不过因为忙于工作、学业而无暇深入探索。

近代高僧印光大师曾在与友人的书信中提及一首《心命歌》，并且对这首诗赞赏有加。《心命歌》中说："心好命也好，富贵直到老；心好命不好，天地终有保；命好心不好，中途夭折了；心命俱不好，贫贱受烦恼。"也就是说，如果一个人的心和命都好，那么终身都会很富贵、快乐；如果一个人心好命不好，那么可能来到世间时或人生的前半段并不快乐，但是因为心好，命运就会慢慢转变；如果命好心不好，可能人生的最初很快乐，但是因为心不好，命运就会渐渐衰败；如果心和命都不好，那么人生的一开始就是挫折纷飞，最后也是以悲剧收场。

人的命运之中，有些虽然无法改变，就像乘坐飞机翱翔空中，中途即使出现什么事，也无法马上降落或改变航线；但有些却是可以改变的，就像乘坐公交车走在路上，中途也可以停下或变更方向。而改变命运的关键，就在于心。

**不同的业，异样的人生**

根据作用的不同，可以将业分为两类：引业、满业。

引业："引"是引入之义，牵引我们来到这个世界的业，即是"引业"。满业：生于此世界后，让我们感受苦乐、贫富等的业，即是"满业"。

引业和满业对于人的一生有着重大的影响。

比如，有些人生于富贵之家，引业是善，但是却常常生病、内心痛苦，生活也不顺，那么满业是恶；有些人也降生于金门绣户，而且身体健康、心情愉悦，生活也遂意，那么引业、满业都是善；有些人虽然出身贫寒，引业是恶，但是通过不懈的努力，最后也取得了斐然的成就，那么满业是善；有些人降生时的环境非常糟糕，加之人品低劣、智慧狭小，之后的人生也充满了坎坷，那么引业、满业都是恶。

根据成熟的时间，可以把业分为三类：有些业即生中就能成熟果报，这是顺现法受业；有些业下一世才显现果报，这是顺次生受业；还有一种业即生造下，多生累世之后才成熟，这是顺后生受业。

业跟人生息息相关，值得大家深入地观察、思考。

另外，如果所造的业是缘殊胜的对境——福田，那么很有可能即生就出现果报。

福田有三种：敬田、悲田、恩田。

敬田，是需要恭敬的对境，如诸佛菩萨、上师；悲田，是所谓的弱势群体，比如病人、旅途劳顿的人；恩田，是对自己有恩德的对境，如父母、老师。如果缘这三类对境行持善法，比如供养、承侍、帮助等，那么很快就会现前善报。

## 三、善心对人生的影响

### 善心改变命运

以前巴西的街头有很多可怜的孩子，他们缺衣少食。其中有三个擦皮鞋的孩子，一天有个大老板走到街上，看到了

他们三个。

当时擦一次鞋两毛钱，这个老板说："这次你们谁给我擦鞋，我给两元钱，因为我看到你们很可怜。那么你们之中哪一个最困难？就让他来擦。"

有一个孩子说："叔叔，你可不可以让我擦？因为我从早上到现在一口饭都没有吃，如果这样下去，我会饿死。"

还有一个孩子说："我的父母全是乞丐，家里一点钱都没有，如果我今天得不到钱，晚上回去就会挨骂、挨打，而且我也一天没有吃东西了，你可不可以让我擦？"

最后一个孩子说："叔叔，如果你让我擦，我会把这两元钱分给他们两个。因为一方面他们是我最好的朋友，另一方面我中午吃过一点花生米，还不会饿死。如果你让我擦，我保证把钱分给他们。"听了这番话，老板和另外两个孩子都非常惊讶。

后来老板决定让最后这个孩子给自己擦鞋。这个孩子擦得很认真，让老板很满意，最后得到了两元钱，他当下履行承诺，把钱分给了另两个孩子。

两天后老板亲自找到这个孩子，雇他到自己家里打工，尽管工资比较低，但是比擦鞋的收入高。这个孩子得到这份工作后，就拼命地做，而且他想："我能得到这份工作，源于当时的一念善心，所以从今往后我要竭尽全力帮助身边的人。"

他一边打工一边读书，长大后建立了自己的工厂，而且不断帮助周围的人，之后创立了劳动党，在 2002 年的总统大选中胜出，并于次年 1 月 1 日，正式宣誓就职，这就是卢拉。在就职仪式上，卢拉说："如果在我任职期间，巴西全体国民都能享用一日三餐，我将不负此生。"因为当时的巴西特别贫穷，所以才这样说。2006 年他又继续连任，2010 年才卸任。巴西也因当时卢拉为主的几位领导人的努力，成为世界十大经济体之一。

擦鞋的孩子成长为一国总统，究其根源就在于一颗善心。

前段时间在台湾时，有一个记者问我："你如今去很多名校演讲，改变你命运的最大因素是什么？"我当时想了想，说："可能是我对弟弟的一颗善心吧。"

为什么这么讲呢？最初我是不愿意读书的，因为我出身

于牧民家庭，周围的人都不太赞叹读书，而且我自己很想去寺院做一个出家人。

后来弟弟去上学时，我收拾了家里的好衣服，都给他送到学校去。七天后我去看望他时，发现他哭了七天七夜，说不想待在学校里，一直哀求。当时我想：自己打算出家的心只是为自己，他这么可怜，我还是代替他上学吧。这样我就有了读书的机会，逐渐逐渐也认识了一些字。

所以我现在能有一些文化，都是源于当时的一颗善心——想代替弟弟受苦的心，这确实让我得到了不少的回报。



## “善有善报”的科学依据

行善是会得善报的，只不过有时难以察觉，这一点在科学上也得到证实。

美国凯斯西储大学生命伦理学教授史蒂芬·波斯特和小说家吉尔·奈马克，曾专门就付出与回报的关系做过调研。他们在美国四十多所大学中，选取了一百多件事进行测试。这些事有小有大——小至对他人的一个微笑、一句赞美、一个小的施舍，大至庞大的慈善项目。之后他们根据调查结果编写了一本书，这也是我今天要在这里推荐的。

一般情况下我不太喜欢推荐书，因为可能会涉及商业因素，但今天之所以例外，只是觉得这本书很值得大学生阅读，除此并无任何私人目的。

这本书就是《好人会有好报吗？》，南方出版社以前印刷过。书中首先罗列了大量实验数据，之后总结道：多年的深入研究证明，人在付出时，善报就以不同的形式反馈了回来，只不过大多数时候人们并未觉察而已。

对于“善有善报”，两位科学家并非以信仰的方式，而是

完全通过科研途径加以证实，这也是我对这本书感兴趣的原因所在。

## 心善是关键

有些人口口声声说："我只要做个好人就可以了，何必学佛呢？"这种说法是有问题的，因为做好人是很难的——表面上你的言行可能很善妙，但是内心不一定真的贤善，一旦反观，也许就会发现自己心中遍满嫉妒、傲慢、贪心、嗔恨等各种肮脏心态。同样，去观察其他人，有的人外表庄严，是所谓的帅哥、美女，但是一旦你接触他，可能就会发现他的心非常恶劣。

不过很多人最初都是比较善良的，只不过现在的教育没有将这种善推进。

前几年复旦大学发生投毒案，涉案的那个学生刚开始心地很善良，实验课上都不敢解剖老鼠。但后来他却在嗔心的驱使下拼命做解剖实验，最后不但在动物身上泄愤，杀起人来也无所顾忌。

可见如果不能掌控好心，即使读的是中国的最高学府或

者美国、加拿大的最高学府，也没有丝毫意义。其实，美国大学里的自杀或杀人事件也非常之多。

我们喇荣佛教大学有成千上万的人，但自杀或杀人的刑事案件，建院三十多年以来我都没有发现过。这也是人心良善所致。如果心地善良，那么即便别人对自己说一句恶语，也不会反抗，更不会为了报复而不惜生命。

所以，很多年轻人要学会调整心态——如果心态调得好，内心自然会很安乐，即使身陷污浊的环境，也怡然自得；如果心态没有调好，即便身处黄金的天堂，也会被烦恼驱使而做出不明智的事毁坏自他。

因此，人生和人心的关系非同一般，希望大家有所认识。

当今社会，贪污腐败之事屡见不鲜，这也是人心越来越贪婪所致。贪污分子们其实并非缺衣少食，也不是没有住处，而是在贪欲心的驱使下，不断地想要逐取和占有，导致走上犯罪之路。

因此人需要有一颗善心。善心是怎样的心呢？就是内心不要太自私，自我的必要发展是允许的，但是不能一切只为

自己。

现在人与人之间谈朋友、做生意等，都是在特别强烈的自私心驱使下进行的，结果必定会以失败收场。而如果双方都怀有一颗利他心，那么即便不能获得很大的成功，也不会招致很大的失败。

这几年我一直在宣传“智悲文化”。什么是“智悲文化”呢？就是说，人不仅要拥有智慧，还要具备悲心。如同鸟儿缺少了一只翅膀，就无法飞翔；人缺少了智，或者缺少了悲，都无法获得人生的成功。

无论古人还是现代人，是否需要学习技术知识呢？肯定需要，这不可或缺，但是更需要的是学习做人的道理。

现在有些学生，既不学知识，也不学做人，整天在等文凭……前段时间我去一所学校时，听说那里的学生平时上课时都在睡觉，到了考试时就只能作弊，而且作弊手段也在不断翻新，甚至有的学生一旦被发现，还求老师：“你能不能让我把这段文字抄下来，这关系到我的命运。”这种临时抱佛脚的状况，实在让人感到悲哀。




## 学生和老师当各司其职

刚才我看到这儿的图书馆里，特别多的学生在精进地学习，这在其他很多学校是难得一见的。听说你们科技大学旁边还有善导大师、鸠摩罗什大师等的道场，可能佛光展现，你们的智慧也在展现——很多人都热爱学习。

作为学生，衣着漂亮与否并不重要，热爱学习才至为关键。

每天换新衣、变发型的学生，不一定学习好，当然极少

数也许有，但我不太赞叹。而有的学生利用大学生涯的三四年或五六年，已经读完了几百、几千本书，同时也非常娴熟地掌握了所学专业，这是最有意义的。

再过一二十年中国社会就会步入严重老龄化的时期，学生肩上的负担会很沉重，加之竞争又如此激烈，如果不具完善的人格、缺乏智慧和技术就根本无力承担。

而有些老师没有认识到这一点，心思不在培养学生上，而是一直在盘算着如何获取钱财、地位，如此一来最终的受害者是谁呢？就是学生。

如果一个公务员贪污受贿，那么可能他的家庭会受一些影响，他的同事等个别人会被牵连入狱；而如果一个老师没有好好教书，那么一批批学生都会毁于一旦——前途被葬送。

比如这个老师如果带两个班，至少一百人，这些人四年就浑浑噩噩地度过了，然后这个老师再接两个班……八年中大概两三百的学生都虚耗了大学光阴——没有学到知识，没有学会做人，到了社会上连立足之地都难以找到。

当然，今天在座的人中也有很多非常优秀的老师。如果

老师的能力、智慧、悲心都很不错，而且重视教书育人，那么就能培养出很多精英。

其实，老师是非常光荣的职业——能够把自己拥有的知识传递给别人。我也自认为是一个老师，不过我讲的课有出世间法，也有世间法。总之，知识的传播是最有意义的。

大学并不是外在的建筑，因为学生毕业时带不走，而每个学生能带走的是什么呢？就是学到的知识、智慧和悲心，这些也是到了社会上真正有用武之地的东西。

## 命运掌握在自己手中

以前有位禅师，禅定功夫很深。

有个人去参访这位禅师："我心里特别痛苦，是不是我的命不好？怎样改变呢？"

禅师打开他的手说："你的命运可以改变。"并且给他指了指："这是你的生命线，这是你的事业线……"

这个人说："这些我也知道，那如何改变呢？"

禅师说："把手握起来，现在你的命运和事业在哪里？"

他说："在我的手里。"

禅师说："回答得很好，命运掌握在自己手里。"

所以，命运的钥匙自己掌管，这把钥匙就是自己的心。

## 四、小结

如果心中遍布恶念，今生来世都不一定快乐；如果心中充满良善，今生来世都会很幸福。这是亘古不变的因果规律。这种规律在其他一些古老宗教中也有讲述，比如儒教中就有"积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃"的说法。

因此，人生快乐与否，关键看自心是善是恶。

# 西安电子科技大学问答

『 2013年12月8日 』



（一）**问**：马克思主义与宗教是否有冲突?

**答**：关于马克思的宗教观，我跟个别的政治家、科学家交流时，他们也说，马克思的传记中记载，他小时候参加过

洗礼，年轻时的婚礼在教堂举行，这说明他曾经加入基督教。

后来马克思有没有退出宗教呢？历史上未见明确记载。去年北大有一位教授也在文章中说“马克思最后在宗教中是否退失了？这没有清楚的记载”。

我跟一些德国教授交流时，有一次他们说：“你们很多人没有信仰。”我说：“这是因为学习了你们德国人马克思的思想所致。”他们说：“马克思不可能说宗教不好。”

很多人认为马克思把宗教比作“鸦片”是要传达“毒害人”之义，但实际上在当时的德国、英国等国家，鸦片是一种非常昂贵的安慰剂，所以“鸦片”是正面的比喻。可见这个比喻是褒义还是贬义，东西方的理解不同。

因此，特别希望人们能对“宗教是鸦片”这句话，有正确的认识，不要由于曲解而对宗教引生偏见。

而所谓的“马克思主义”，是前苏联对马克思的文集加以编辑而形成的，然后列宁等人推行这种学说，目的是为了推翻东正教等宗教，从而开展十月革命。这场革命之后，很多宗教又得以恢复，比如戈尔巴乔夫就是一位宗教徒，他的传

记中记载他坦言自己信仰宗教。

世界越来越开放的现今，宗教和政治也需要相互学习、增进了解。我想二者以后会越来越融洽，因为任何一个政治体系如果有了宗教的辅佐——具备宗教的戒律和敬畏心，只会有百利而无一害。

（二）**问**：大约一个月前，我经历了人生中第一次的亲人离世。这段时间以来，独自一人时就会陷入一种苦恼的状态。请问该如何面对死亡？

**答**：其实如果一个人真的体验了生命的衰老、身体的病痛，遭遇了亲人的离世，就会开始思索人生中很多深层次的问题。

每个人都会老、会病、会死，不但我们自己会步入这条路，我们的亲人朋友无一例外也都会如此。此时如何才能勇敢地面对呢？依据佛教的观点，就是要提前透彻地去了解，有一定的心理准备。有关这方面的知识，在有些书中是有叙述的，比如《西藏生死书》里就讲了关于生死的内容。

对于这些人生中不得不面对的事情，年轻人需要关注和思考。否则如果一直消极地等待，疾病真的降临时，就会手足无措；衰老真的出现时，就会陷入痛苦。现在有的人为了除皱而拼命整容，但是这也回天无力。

（三）问：您对高校的课程设置，有什么建议吗？

答：我觉得高校中，各类专业知识的传授自然必不可少，与此同时，如果能增加一些人文教育则更好，尤其是儒教的一些思想，比如《论语》《弟子规》《千字文》，或者佛教中如何做人、取舍善恶的教言。

在座的诸位在专业知识方面是非常精通的，但是你们中的有些人把佛教看作迷信，用排斥的态度对待，这是不合理的。我们面对任何自己暂时无法理解的神秘之事，都应当保持探索、开放的态度。早在十年前，我就写过一本书叫《佛教科学论》，里面记录了很多知识分子的学佛历程。

其实佛教有非常重要的作用。

昨天我在机场遇到一个人，他说："我遇到困难时就祈祷

诸佛菩萨，因此而得受了很大的加持，获得了力量。”

确实他说得很有道理。大家在未来的人生中肯定会遇到一些难以解决的问题，这时如果你能真诚地祈祷，就会感受到不可思议的力量，这是一种奥秘。我本人也经常祈祷，遇到任何一件事都不例外。

祈祷时，可以祈祷观世音菩萨、度母，或者其他佛菩萨，尤其祈祷观世音菩萨和度母最为灵验。

今天早上我去了你们西安的广仁寺，寺院里有一尊度母像，是当年松赞干布为了迎请汉地一尊释迦牟尼佛像，而让嘎尔东赞大臣拿到唐太宗那里来交换的。这尊度母像一直保存得比较好，即使“文化大革命”期间也没有遭到损坏。她的底座，是之前释迦牟尼佛像的。

那尊释迦牟尼佛像到了藏地，现今安放在拉萨大昭寺。对藏族人来说，如果自己临死前没有见过这尊佛像，就觉得失去了活在世上的意义，有这样虔诚的信仰。可是这尊度母像在西安沉睡了一千三百多年，却鲜少有人知道她的灵验。

确实在有信仰的地方，人们对佛菩萨像的重视，跟没有

信仰地方的人有着天壤之别。唐代时，西安的佛教也非常兴盛，但是如今已经时过境迁。

我这样说了，你们也不一定马上对祈祷生起信心，但是也不要不屑一顾，认为“祈祷没什么”。一旦你的人生中出现非常可怕的事情时，不妨尝试着祈祷一下。




（四）**问**：日常生活中，如何修行戒定慧?

**答**：佛教中讲“由戒生定，由定生慧”——没有道德的

约束，不可能生起禅定；没有禅定的修炼，不可能开发智慧。

以学生为例，如果不能遵守学校的规章，常常搞破坏，或者喝酒、出入不清净场所，这样内心就会很浮躁，无法安定；心定不下来，就不可能出现智慧。

反之，一个学生能遵守学校的制度，这就是持戒；有了持戒的基础，内心就容易静下来；一旦心静了，智慧就会显发，一切都会成功。

《黄帝内经》中也说：如果内心寂静，智慧自然会得以开启；如果行为远离约束，内心浮躁，智慧便无法展现。

修行戒定慧是佛教非常倡导的，可以说也是每个人不可或缺的人生功课。

（五）**问**：有的新闻中报道：一个老人摔倒了，好心人去扶，反而被讹了一笔钱。那么遇到困难之人时，我们到底帮还是不帮？

**答**：遇到困难之人，比如摔倒的老人，要不要去帮呢？主要看你自己的想法。如果你觉得事不关己，不如自己走路，

那不帮也可以；但如果你稍微有点爱心，还是应该伸手相助。

虽然这方面出现过一些负面新闻，但是我们的注意力不应一直聚焦于此，一方面这些新闻可能是个别记者为了吸引公众眼球，故意而为；另一方面，确实有不少此方面的正面报道。

有一个故事是这样的，一名下岗工人骑着三轮车走在路上，见到一个老人摔倒在地，他就把老人扶起，放在三轮车上送到了医院。当时需要先交三百块钱押金才给医治，这个人就给家里打电话，让家人送来钱帮着交了。

过了一段时间，大光集团的总裁突然找到这个人，给了他三百块钱，还聘请他到公司上班，每个月的工资是三千块钱。

原来，那位摔倒的老人是这个总裁的母亲。

总裁接受媒体采访时说："我之所以聘请他到我的公司上班，一方面因为他救了我的母亲，非常感恩；另一方面我觉得他很善良，做事情应该很可靠。"

因此，不能因为个别负面的新闻报道就以偏概全。

比如有些乞丐的确是骗子，但如果因此就说“所有乞丐都是骗子，不要给钱”，这就有失偏颇，而且这种语言会对他人形成误导，造成不良影响。

帮助别人不一定就会惹祸上身，退一步讲，即使被对方找麻烦，我觉得：只要内心清净，赔些钱也没什么，被冤枉也无所谓，我还是要做善事，因为善良就是我的人生准则。

希望大家在行善方面有一颗坚强、勇敢的心，千万不要行善时就寻找各种借口畏缩后退，造恶时就依靠各种名义肆意而为。

（六）**问**：有句话说“人善被人欺”，行善的人可能会遭人排挤。您如何看待这个问题?

**答**：社会上是有“人善被人欺”的说法，这是因为当前的环境不是很好——行善的人较少，作恶的人众多，大家都宁愿同流合污，见人行善反而抨击、怀疑。

佛教的《毗奈耶经》里讲“果报成熟时，彼苦亦难脱”，一个人造下的恶业一旦成熟，痛苦就难以逃脱。反过来说，

如果造下的是善业，那么即使遭人排斥，你自己也不会有丝毫过错，而且将来也必定会无欺获得安乐。

《二规教言论》中说："虽此大地满恶人，然自当持高尚行。"即便世上很多人排斥善、造作恶，但是我仍然要秉持高尚的行为，做一个善良的人。

即便你的善行暂时没有得到回报，但只要是有意义的事，就应当坚持不懈地行持。我自己也是如此，如果发现一件事对大家都很有帮助，那么即使有人批评、阻挠，我仍然会矢志不渝地去做。

人如果总是以自我为中心，就会常常担心自己遭到损害。现在很多人之所以不敢行善，就是因为害怕自己吃亏。这种人的心是很弱小的。行善方面还是要勇往直前。

佛教中讲，行善时要有两种心：

第一、勇敢心。如今的很多人遇到行善的机会，就退避三舍，这是缺乏勇敢心。

第二、恒常心。做一件善事不难，难的是长年累月地做善事——去年、今年或者年轻、年老时都一如既往。所以，

行善贵在持之以恒。

如果能具备上面两种心，任何违缘、困难都不会障碍你的善行。




（七）**问**：人一生的遭遇是命中注定的吗?

**答**：佛教虽然讲命运跟业力有一定的关系，但并不是宿命论。

在佛教看来，人的命运中有些虽已注定，比如前世造的业非常严重，即生中就必然要承受果报；但有些还是可以改变的。这就如同我刚才所举的比喻那样——如果乘坐的是飞机，到达目的地前就无法改变了，但如果乘坐的是汽车，中途也可以停车。

至于改变命运的方法，佛教的很多经论里都有宣说，汉地非常有名的一本书《了凡四训》中也有叙述。当然，佛陀可以把方法教给我们，但是命运能否改变还是看自己。就像老师给学生传讲了知识，但是能否学以致用还是看学生自己。

现在很多人认为"佛教能改变命运"，其实并非佛教改变命运，佛教只是给人指示"这是正路，那是邪路"，如何取舍和行持还在于自己。正如佛经所说："欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。"

佛教中还有句话说"菩萨畏因，凡夫畏果"，菩萨特别畏惧因，所以战战兢兢、小心谨慎，不敢造作恶业；而凡夫人特别害怕果——苦果现前才开始惶恐不安，但是怎样畏惧也无济于事，因为已经无法改变了。

佛教的《瑜伽师地论》中说"已作不失，未作不得"，已

经造下的业不会失坏，终将成熟果报；未曾造作的业，也不会成熟于自己身上。这句话很重要，一个人的苦乐确实跟他自己的行为息息相关。

希望同学们记住《瑜伽师地论》里的这两句话，这对你的人生会有一些指点和提醒的作用。

（八）问：现在去寺院等佛教场所，进门需要买门票，抱个佛脚也要交钱。而且有人说释永信是少林寺最大的 CEO。您怎么看待佛教“经济化”的现象？

答：佛教“经济化”在个别道场可能存在，但并不具有普遍性，比如在藏地，除了极个别寺院以外，大多数寺院都不存在收门票的传统，到目前为止都是没有的。

汉地的很多寺院确实会收门票，但这也是有历史原因的。上世纪 80 年代宗教政策刚刚开放时，很多寺院的生活比较艰苦，政府说可以收一些门票——“以寺养寺”，后来这种政策一直延续下来，并没有收回。

现在很多佛教徒也在呼吁寺院尽量不要收取门票，否则

一些经济条件不好的善男信女就丧失了去寺院的因缘。

另外，寺院卖门票的钱其实也并非全归寺院所有，当地的旅游局、城管局以及开发局……都会来分钱。我听说，寺院功德箱的钥匙被好几个部门的人掌管着，到了晚上他们就拿着各自的钥匙来分钱。以前因为汉地四大名山要上市了，济群法师在微博上写：佛教徒其实很无奈，有时罪名是我们来担，但是钱不一定全是我们得到。

我们也很希望佛教场所不要有商业因素介入，否则，佛教的价值可能会在商业的侵蚀下逐渐淡化，甚至销声匿迹。

你的第二个问题，关于释永信大师，因为我并没有见过他，不是很了解，所以妄加评价好或不好，都不合理。

虽然我在网上看过，也听过一些有关他本人的正面或负面的报道，但现在网上的说法有时也跟实际情况判若天渊。有些人利用网络可以把一个人赞叹得恍如天人，也可以把一个人诽谤得体无完肤。所以要根据网上的资料来判断一个人，有时也有一定的困难。

（九）**问**：前段时间媒体报道，重庆一个12岁女孩在电梯里虐待男童，还有您刚刚提及的投毒案，这些都反映出当今中国的道德滑坡十分严重。请问如何发挥传统文化的力量，提升国人的整体道德水准？

**答**：媒体报道的12岁女孩在电梯里摔打男童，而后扔下楼，是否真的如此，也有不同的说法。但是这类事情的确让人难以接受。而且近几年公众场合中持刀杀人事件屡有发生，这些歹徒都是心中充满着抱怨，丧失了信心和希望，才做出穷凶极恶之事。

所以，恢复传统文化对于社会以及个人都是意义重大的。

但是这件事，我们不能一味等待——等着政府下个文件或者建个孔子学院，一直等批文、等指示。我们不能等，每一个人要认识到传统文化的日趋衰落，心怀责任感，至少亲自做一两件弘扬传统文化的事。

比如如果能在家里对自己的孩子灌输传统文化的理念，这虽然一时无法改变大的气候，但是至少可以改变家里的人；而家庭是社会的细胞，如果每个家庭得以转变，慢慢就会波及整个社会。

所以，每个人内心应当有一份打算：对于传统文化的传承，我一天能做多少事情，一个月能做多少事情，一年能做多少。而不是一直茫然地等着——老师没有说我不做，领导没有说我不做，国家没有说我不做，联合国如果没有下一个文件我不做。

我刚才也讲，我们有些非常珍贵的文物已经流失国外，难觅踪迹，非常可惜。今天在广仁寺，我问方丈："据说这里有一尊非常有加持力的一髻天母像，现在怎么没有看到？"他说："历史上是有，后来可能在'文化大革命'或是其他什么时候，已经丢失了。"

与此类似，我们的很多精神"文物"也在消失。

我原来讲《弟子规》时，就这部论著也请教了很多汉地的老师，但是他们好像也不甚了了。而作为一个藏族人，去讲解这部非母语的论著，我需要钻研半天才能开始讲。如果本民族的文化依靠另一个民族的人来挽救，这是一种悲哀。当然，我并不是有什么挽救的把握，只是觉得作为一个现代人，对于任何一种珍贵的文化，都应当去学习、去保护。

所以对于弘扬传统文化，每一个人不能等待，应该从现

在做起，从自己做起，各自发挥一份力量，众人拾柴火焰高，自然会起到一定的作用。



（十）问：别人给自己制造障碍，怎么办?

答：比如一起生长的一些花，相互之间可能会有正面或负面的作用。

一般而言，一朵花遮挡了另一朵花的阳光，这是负面的作用；但如果天气特别炎热，这种遮挡反而避免了另一朵花

因遭受暴晒而死亡，这其实是正面的作用。

所以任何一件事，都可以从正反两个角度观察，由此得出的结论也会迥然不同。

同样，在你成长的过程中，如果有人始终给你制造障碍，你也可以在他制造的阴影中寻找到一份“清凉”，关键看自己从哪个角度看。

有一种说法叫“成功从逆境中来”，遭遇坎坷时如果能化危机为坦途，这样的成功其实是最美的，因此往往暗室里的花是最美丽的。

（十一）**问**：我们这里的宿舍现在还没有装空调，这应当是佛所说的求不得苦。那么该如何面对这类苦呢?

**答**：我以前求学时常常有种习惯，就是转压力为动力、化违缘为顺缘，这样来面对“求不得”。

你刚才提到宿舍里没有装空调，但其实有了空调对学习也不一定有利，而如果因为没有空调晚上睡不着，那看的书反而会越来越多。

我在海拔大概四千米的藏地高原待了近三十年，从来没有看到任何学生宿舍里有空调，但是那里的人学习起来却非常精进。

实际上，有时我们所希求的事物不一定是不可缺少的。

另外，大家不要总是把目光放在无足轻重的小事上，而要关注一些有意义的话题。就学生而言，最需要重视的就是学习。

而且学生们在交谈时，应当只谈功德、不谈过失，比如只谈老师的正面、不谈负面。因为负面的东西，如果你有意渲染，就会不断扩大。比如我的一个好朋友，如果我要说他的过失，也可以说出很多。而且即使你觉得是负面的东西，也可以把它转化成正面的。

因此“求不得”之中，有些确实是一种痛苦，但有些也可以转化，而让自己收获智慧。